

# Propósitos sanos y realistas para el 2020

Es muy común que comenzando el año las personas se propongan hacer cambios en su vida, estos incluyen principalmente eliminar conductas y desarrollar otros hábitos que los reemplacen. Dejar de fumar, dejar de consumir alcohol, empezar a hacer más ejercicio, meditar, leer un libro. Pareciera que en enero de cada año a todos nos entra una nueva energía que busca ponernos en “mejor” estado.

Sin embargo, estos propósitos que nos hacemos con tanta motivación pocas veces terminan funcionando. Esos hábitos nuevos que queremos implementar no siempre salen como quisiéramos.

*¿Qué sucede y qué se puede hacer?*

La nueva campaña de publicidad de la marca más importante de suplementos alimenticios en México dice así:

*“sabemos lo que hiciste el diciembre pasado”.*

Por otro lado, entrando a cualquier portal de Internet de noticias aparecen links y blogs sobre “cómo bajar la pancita navideña”, “cómo prepararte para ser el nuevo tú”, y similares. YouTube se llena de vídeos que anuncian nuevas dietas de moda, blogs de motivación, un sinfín de rutinas de ejercicio para hacer en gimnasio o en casa. Instagram y otras redes sociales nos bombardean de imágenes de cuerpos perfectos y envidiables.

En todos lados nos anuncian suplementos alimenticios, proteínas, licuados, e incluso formas de ayuno.

Todo este remolino de información se traduce en nuestra mente en el mensaje

*“no soy lo que debería de ser”.*

y si bien esto nos puede impulsar a querer implementar nuevos hábitos saludables, también es muy probable que nos genere sentimientos depresivos, de vacío, de inconformidad con nuestro cuerpo y nuestras decisiones, y de compararnos constantemente con otros.

Empezamos a pensar todo el tiempo en términos de calorías, carbohidratos, minutos de ejercicio, tallas de ropa. Esto a su vez causa ansiedad, que genera cortisol en el cerebro y frena la pérdida de peso.

Para muchas personas esto se vuelve muy intenso al grado de convertirse en una persecución: se sienten perseguidos por el ideal de sí mismos que quisieran lograr de forma compulsiva. En casos de llevarse al extremo, puede crear indicios de un trastorno de la conducta alimentaria, que a la larga requeriría tratamiento profesional..

No hay que asustarse ni entrar en pánico. Lo primero que hay que hacer es recordar que diciembre es un momento donde la gente naturalmente tiende a subir de peso, por todas las festividades que giran en torno a la comida. Eso no tiene por qué ser algo negativo necesariamente, y no significa que se

*“tiren por la borda”*

todos los buenos hábitos mantenidos hasta entonces.

También hay que ser conscientes de que las compañías farmacéuticas y de suplementos, así como las redes sociales, ganan dinero al aprovecharse de este período del año donde se nos despiertan sentimientos de culpa por haber comido/bebido de más en diciembre, y estas compañías encuentran precisamente ahí la oportunidad de convertir nuestra inseguridad en una ventaja comercial para ellos.

Finalmente, lo más recomendable siempre será una alimentación equilibrada que permita el disfrute, sin necesidad de entrar en dietas restrictivas ni ejercicios extenuantes. El peso ganado en diciembre poco a poco se irá eliminando si la persona regresa a un ritmo de vida más normal, sin tantos excesos. Los propósitos de año nuevo no deberían de ser altas expectativas de lo que quisiéramos lograr, sino metas realistas a largo plazo, pensando más en el proceso que el objetivo. Si la meta es muy alta e inalcanzable, y el camino para llegar es un sufrimiento sin disfrutar nada, probablemente la persona tendrá sentimientos de depresión, culpa constante y otros problemas psicológicos.

*Más que “ser el nuevo tú”.*

los propósitos de año deberían incluir buscar una vida balanceada y disfrutable.

*Psicoanalista Juan Pablo Quibrera Lecanda*